

Méditation sur Rama

Cette méditation utilise la même mélodie que le Kirtan Kriya. En chantant Ra-a-Ma-a de cette manière, on fusionne les énergies du soleil et de la lune, ce qui permet d'équilibrer les énergies de polarité du corps et de l'esprit.

Cette méditation peut être pratiquée seul ou en groupe. Chanter en groupe vous amènera à la même fréquence de communication les uns avec les autres et développera votre intuition pour vous comprendre les uns les autres, plutôt que de mal comprendre ou de mal interpréter la communication.

La pratique

Posture : Asseyez-vous dans une posture yogique parfaite, la colonne vertébrale bien droite.

Mantra : Ra-a Ma-a. Inspirez et chantez magnifiquement et en rythme. Le rythme est d'une répétition toutes les quatre secondes. Chanter dans la même mélodie que le Kirtan Kriya (Sa Ta Na Ma).

Ra : L'énergie solaire, positive, force génératrice

A : Viens, existe

Ma : L'énergie de la lune, négative, force réceptive

Regard : Concentrez-vous sur le point entre les sourcils, yeux fermés.

Temps : Continuer pendant 5 à 11 minutes.

Commentaires

Râ est l'énergie solaire et Ma est l'énergie lunaire. En sanskrit, le "a" sert d'invocation. Chanter Ra-a-ma-a permet d'équilibrer les énergies du soleil et de la lune.

Source : 3HO. Ce kriya est propriété de YB Teachings, LLC et se trouve dans Kriya : Yoga Sets, Meditations, & Classic Kriyas.